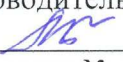




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на МО классных руководителей МБОУ «Лицей» Руководитель МО  Булатова Л. Л. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Заместитель директора по ВР МБОУ «Лицей»  Булатова Л. Л. « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	Директор МБОУ «Лицей»  Рябова Е.В. Приказ № <u>39</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для учащихся 2 класса
по спортивно-оздоровительному направлению
начального общего образования
«Растём здоровыми и сильными»
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:
Полухина Л. Ю.,
учитель начальных классов
высшей категории

Рубцовск, 2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Основной образовательной программы НОО лица;
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Лицей»

Актуальность программы спортивно-оздоровительного направления определяется снижением уровня показателей здоровья современного общества. Решение этой проблемы включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д.

Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

Содержание программы отвечает следующим **принципам:**

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность; - необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Ценностные ориентиры содержания курса:

- физическое и психическое саморазвитие ребенка;

- формирование у учащихся навыков и умений здорового образа жизни;
- физически и нравственно здоровая личность в современном обществе;
- здоровый образ жизни, как альтернатива асоциального поведения;
- социально-одобряемые нормы и правила

Технологии обучения:

- технологии проблемного
- здоровьесберегающие технологии
- информационно-компьютерные технологии
- игровые технологии
- технология уровневой дифференциации
- личностно-ориентированная технология обучения

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);
- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);
- практические методы

Формы обучения: фронтальные, групповые, индивидуальные:

- урок
- круглый стол
- презентация
- викторина
- наблюдение
- исследование
- творческая работа
- праздники

Средства: используются технические средства, наглядные пособия, интернет ресурсы.

Формы представления результатов:

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты

.В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и

позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немисливо существование гражданина и гражданского общества.

В сфере личностных универсальных учебных действий:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии ;
- проговаривать последовательность действий ;
- научить высказывать учащимся свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- научить учащихся совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- научить учащихся делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
 - слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание программы

Содержание программы внеурочной деятельности соответствует цели и задачам основной общеобразовательной программы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растем здоровыми и сильными» разбита на семь разделов:

1. «Наша школа» (4ч): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Здоровое питание» (5ч.): основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Бережём здоровье» (7ч.): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома» (6ч.): социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов» (5ч.): закаливание организма;
6. «Я и мое ближайшее окружение»(4ч.): развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс» (4ч.): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья. Подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Тематическое планирование 2 А класс.

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	Дата по плану	Дата по факту
I	Введение. “Наша школа”.	4		
1.1	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1	1 неделя	
1.2	В городе Здравейске.	1	2 неделя	
1.3	Мой организм – целая планета.	1	3 неделя	
1.4	“Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”	1	4 неделя	
II	Здоровое питание.	5		
2.1	Основные правила правильного питания.	1	5неделя	
2.2	Этикет. Культура питания.	1	6неделя	
2.3	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1	7 неделя	
2.4	Море для моего здоровья.	1	8 неделя	
2.5	Пирамида здорового питания	1	9неделя	
III	Бережем здоровье.	7		
3.1	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	10неделя	
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1	11неделя	
3.3	День здоровья	1	12 неделя	

3.4	Что такое иммунитет?	1	13неделя	
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1	14неделя	
3.6	Правила безопасности при занятиях спортом.	1	15 неделя	
3.7	Азбука здоровья	1	16 неделя	
IV	Я в школе и дома	6		
4.1	Я и мои одноклассники	1	17 неделя	
4.2	Почему устают глаза?	1	18 неделя	
4.3	Сколиоз. Как его предотвратить?	1	19неделя	
4.4	Игры и травмы.	1	20неделя	
4.5	Переутомление и утомление	1	21 неделя	
4.6	“Умники и умницы”	1	22неделя	
V	Чтоб забыть про докторов	5		
5.1	Почему мы боеем?	1	23неделя	
5.2	Кто и как защищает нас от болезней?	1	24 неделя	
5.3	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	25 неделя	
5.4	Практическая работа «Изготовление	1		

	витаминового салата»		26 неделя	
5.5	Копилка витаминов. Здоровое питание	1	27 неделя	
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4		
6.1	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.	1	28 неделя	
6.2	Вредные привычки	1	29 неделя	
6.3	“Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”	1	30 неделя	
6.4	Игра “Что? Как? Почему?”	1	31 неделя	
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4		
7.1	Летние опасности.	1	32 неделя	
7.2	Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях.	1	33 неделя	
7.4	Наши успехи и достижения.	1	34 неделя	

Материально-техническое и учебно-методологическое обеспечение программы:

Для осуществления образовательного процесса по программе “Растем здоровыми и сильными ” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999

3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

Лист внесения изменений

№ п/п	№ урока /тема согласно рабочей программе курса внеурочной деятельности	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание